

Jadłospis za okres od 2025-01-29 do 2025-02-07

1. Dieta podstawowa (1)

| Data               | niadanie  | Drugie niadanie                          | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny       |
|--------------------|---|--|--|--------------|--|---------------------|
| 2025-01-29<br>roda | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                 | Kefir bananowy 150ml<br>Alergeny : mleko | Grochowa z grzankami 450g<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie            |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten   | Sok pomidorowy 300g |
|                    | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |  | Makaron z sosem bolo skim 250g 250g<br>Alergeny: gluten, mleko, seler<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko  |                     |
|                    | pomidor 50g   |  | Brokuł 150g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie z<br>naparowaniem                     |              | Galaretka drobiowa 180 g 180g<br>Alergeny : seler,hydrolizat białka<br>sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie |                     |
|                    | Serek do chleba 50g 50g<br>Alergeny : mleko                                   |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie  |              | Ogórek kiszony 50g   |                     |
|                    | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona |  |  |              | Salata zielona li 35g  |                     |
|                    | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie     |  |  |              | Herbata 250ml  |                     |

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2190.48 kcal; Białko: 101.10 g; W glowodany ogółem: 272.89 g; Cukier: 41.06 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.61 g; Błonnik: 28.12 g; Sól: 8.87 g

|                        |   |  |  |  |   |  |
|------------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2025-01-30<br>czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                       | Jogurt owocowy. 150g<br>Alergeny : mleko | Pomidorowa z ry em 450ml<br>Alergeny: gluten, mleko,seler<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g                 |
|                        | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |  | Sos koperkowy 100g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie            |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko |
|                        | Kiełbasa krakowska 50g<br>Alergeny : białko sojowe,gluten<br>Spos.obróbki: parzenie |  | Ziemiaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                         |  | Pasta z drobiu i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie         |  |
|                        | urek z jajkiem 450ml<br>Alergeny : jajko, mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie   |  | Zraz 80g<br>Alergeny : gluten, jajko, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie               |  | Salatka jarzynowa mr 150g<br>Alergeny: jajko,mleko,seler<br>Spos.obróbki: gotowanie |  |
|                        | jabłko pieczone 150g<br>Spos.obróbki: pieczenie                                     |  | Surówka z kapusty peki skiej o 100g  |  | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie           |  |
|                        | Herbata 250ml   |  | Kompot 250ml   |  |   |  |

# 1. Dieta podstawowa (1)

| Data   | niadanie   | Drugie niadanie                               | Obiad<br>Spos.obróbki: gotowanie  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny                                  |
|--|--|---|---|--------------|--|--|
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2593.59 kcal; Białko: 114.22 g; W glowodany ogółem: 354.90 g; Cukier: 51.88 g; Tłuszcz: 89.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.27 g; Błonnik: 29.49 g; Sól: 37.22 g |  |   |   |              |  |  |
| 2025-01-31<br>pi tek   | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny: gluten                             | Kefir truskawkowy 150ml<br>Alergeny: mleko    | Sos twarogowy 80g<br>Alergeny: mleko  |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny: gluten                                    | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny: gluten |
|  | Masło 10g<br>Alergeny: mleko   |   | Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml<br>Alergeny: seler,mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Masło 10g<br>Alergeny: mleko   | Masło 5 g 5g<br>Alergeny: mleko                |
|  | Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g                        |   | Makaron z musem jabłkowym 300g 300g<br>Alergeny: gluten, mleko,<br>Spos.obróbki: gotowanie      |              | Szynka drobiowa 50 g 50g   | pomidor 50g                                    |
|  | Salata zielona li 35g  |   | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | Salatka marchewkowa 150g<br>Alergeny: jajko, mleko,<br>Spos.obróbki: gotowanie | Serek do chleba 50g 50g<br>Alergeny: mleko     |
|  | Pomidor 100 g 100g   |   |   |              | Herbata 250ml  |  |
|  | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny: gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |   |   |              |  |  |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2064.93 kcal; Białko: 92.78 g; W glowodany ogółem: 300.06 g; Cukier: 46.67 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.93 g; Błonnik: 28.25 g; Sól: 11.22 g  |  |   |   |              |  |  |
| 2025-02-01<br>sobota   | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny: gluten                             | Ma lanka truskawkowa 150ml<br>Alergeny: mleko | koperkowa z makaronem 450ml<br>Alergeny: seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie          |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny: gluten                                    | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny: gluten |
|  | Masło 10g<br>Alergeny: mleko   |   | Ziemniaki 300g<br>Alergeny: mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                    |              | Masło 10g<br>Alergeny: mleko   | Masło 5 g 5g<br>Alergeny: mleko                |
|  | Pasztet z drobiu 50g<br>Alergeny: gluten ,mleko , bialko sojowe          |   | Schab duszony 150g<br>Alergeny: mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie                         |              | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g   | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny: mleko      |
|  | Ogórek wie y 50g   |   | Surówka z kapusty kiszzonej 150g  |              | Salatka brokułowa 150g<br>Alergeny: jajko,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie     |  |
|  | Herbata 250ml  |   | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | Herbata 250ml  |  |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2039.45 kcal; Białko: 105.30 g; W glowodany ogółem: 254.53 g; Cukier: 37.72 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.06 g; Błonnik: 25.62 g; Sól: 34.84 g |  |   |   |              |  |  |
| 2025-02-02<br>niedziela  | chleb pszenny (4 kr) 70g   | Sok pomidorowy 300g                           | Rosół z makaronem 480ml   |              | chleb graham (3 kr) 70g  | Serek truskawkowy 150g 150g                    |

# 1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie  | Drugie niadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny    |
|------|---|-----------------|---|--------------|---|------------------|
|      | Alergeny : gluten   |                 | Alergeny : seler, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie           |              | Alergeny : gluten   | Alergeny : mleko |
|      | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                               |                 | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |                  |
|      | Pasta z twarogu i ryby w pom 80g<br>Alergeny : mleko        |                 | Udziec z kurczaka. 250g<br>Spos.obróbki: gotowanie            |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : bialko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona   |                  |
|      | Papryka 100 g 100g  |                 | Surówka z marchewki i jablka 150g<br>Alergeny : mleko         |              | Salatka ziemniaczana 150g<br>Alergeny : jajko, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                  |
|      | Kakao. 250ml<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                 | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                       |              | Herbata 250ml   |                  |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2230.39 kcal; Bialko: 137.04 g; W glowodany ogolem: 283.74 g; Cukier: 62.00 g; Tluszcz: 69.80 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.77 g; Bionnik: 37.93 g; Sol: 42.60 g

|                            |  |  |  |  |   |   |
|----------------------------|--|--|--|--|---|---|
| 2025-02-03<br>poniedzialek | Ketchup 20g 20g  | Ma lanka truskawkowa 150ml<br>Alergeny : mleko | Jarzynowa z kasz jaglan 450ml<br>Alergeny : gluten,seler,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie      |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|                            | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                      |  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                  |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                |
|                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko  |  | Filet z kurczaka panierowany 150g<br>Alergeny : gluten, jajko ,mleko<br>Spos.obróbki: sma enie |  | Galaretka drobiowa 180 g 180g<br>Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko      |
|                            | Parówki drobiowe 3 szt 100g<br>Alergeny : bialko sojowe<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | Surówka z kapusty peki skiej ch 150g<br>Alergeny : mleko                                       |  | Salata zielona li 35g   |   |
|                            | surówka z ogórka kiszzonego k 80g<br>Alergeny : gorczy ca                          |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie  |  | Pomidor 100 g 100g  |   |
|                            | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie          |  |  |  | Herbata 250ml   |   |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2332.45 kcal; Bialko: 120.48 g; W glowodany ogolem: 286.55 g; Cukier: 46.60 g; Tluszcz: 86.26 g; Kwasy tluszczowe nasycone:37.42 g; Bionnik: 28.01 g; Sol: 33.39 g

|                      |                          |                      |                                  |  |                         |                            |
|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------------|--|-------------------------|----------------------------|
| 2025-02-04<br>wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g | Jogurt owocowy. 150g | Kalafiorowa z makaronem dr 450ml |  | chleb graham (3 kr) 70g | chleb pszenny(2 k) 40g 40g |
|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------------|--|-------------------------|----------------------------|

# 1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie  | Drugie niadanie  | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny                    |
|------|---|------------------|---|--------------|--|----------------------------------|
|      | Alergeny : gluten   | Alergeny : mleko | Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                    |              | Alergeny : gluten  | Alergeny : gluten                |
|      | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |                  | Kasza gryczana 80g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko  | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko |
|      | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko                                |                  | Pieczen rzymaska 100g<br>Alergeny : jajko,gluten<br>Spos.obróbki: pieczenie |              | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten,<br>Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 30 g 30g         |
|      | Pomidor 100 g 100g  |                  | Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g<br>Alergeny: mleko,seler          |              | Salatka typu grecka 150g   |                                  |
|      | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                     |              | Herbata 250ml  |                                  |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2198.10 kcal; Białko: 112.61 g; W glowodany ogółem: 278.89 g; Cukier: 46.78 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.52 g; Błonnik: 26.35 g; Sól: 6.33 g

|                    |   |  |  |  |   |  |
|--------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2025-02-05<br>roda | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten   | Kefir bananowy 150ml<br>Alergeny : mleko | Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g                 |
|                    | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |  | Pierogi leniwe 200g<br>Alergeny : mleko,gluten,jajko,<br>Spos.obróbki: gotowanie                           |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko |
|                    | Galaretką drobiowa 180 g 180g<br>Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | Fasolka szparagowa 150g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem                      |  | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona       |  |
|                    | Papryka w 50g   |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie  |  | Salatka kalafiorowa 150 g 150g<br>Alergeny : mleko,jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  |
|                    | Salata zielona li 35g   |  |  |  | Herbata 250ml   |  |
|                    | Kakao. 250ml<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie   |  |  |  |   |  |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2016.30 kcal; Białko: 121.93 g; W glowodany ogółem: 264.10 g; Cukier: 43.83 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.05 g; Błonnik: 24.47 g; Sól: 25.06 g

|                        |  |              |  |  |  |                       |
|------------------------|--|--------------|--|--|--|-----------------------|
| 2025-02-06<br>czwartek | Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml | banan c 150g | Ogórkowa z ry em ch 450ml<br>Alergeny : seler,gluten ,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g |
|                        | chleb pszenny (4 kr) 70g                       |              | Ziemniaki 300g   |  | Masło 10g                                    |                       |

# 1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie                      | Drugie niadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny |
|------|-------------------------------|-----------------|--|--------------|---|---------------|
|      | Alergeny : gluten             |                 | Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                              |              | Alergeny : mleko  |               |
|      | Masło 10g<br>Alergeny : mleko |                 | Schab duszony 150g<br>Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie |              | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g                          |               |
|      | miód25g 25g                   |                 | Surówka z białej kapusty 150g<br>Alergeny : mleko,gorczyca               |              | pomidor 50g   |               |
|      | Herbata 250ml                 |                 | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                  |              | Salata zielona li 35g                                       |               |
|      |                               |                 |  |              | Kakao. 250ml<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |               |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2151.49 kcal; Białko: 96.24 g; W glowodany ogółem: 326.40 g; Cukier: 65.61 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.92 g; Błonnik: 32.31 g; Sól: 30.40 g

|                      |   |  |   |  |   |   |
|----------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2025-02-07<br>pi tek | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                 | Jogurt owocowy. 150g<br>Alergeny : mleko | Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml<br>Alergeny : seler, mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|                      | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                   |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g              |
|                      | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko                                    |  | Ryba sma ona 100g<br>Alergeny : gluten, jajko, ryba<br>Spos.obróbki: sma enie                   |  | pasta z jajka i szynki 80g<br>Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca,<br>Spos.obróbki: gotowanie |   |
|                      | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona |  | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie  |  | Papryka w 50g   |   |
|                      | Ogórek kiszony 100 g 100g   |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |  | Herbata 250ml   |   |
|                      | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie     |  |   |  |   |   |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2243.75 kcal; Białko: 123.23 g; W glowodany ogółem: 275.17 g; Cukier: 50.23 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.21 g; Błonnik: 24.30 g; Sól: 37.60 g

Jadłospis za okres od 2025-01-29 do 2025-02-07

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data   | niadanie   | Drugie niadanie                           | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                             |
|--|--|---|---|--------------|---|---|
| 2025-01-29<br>roda   | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny: gluten  | Kefir bananowy b/c 150ml                  | Grochowa z grzankami 450g<br>Alergeny: seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie              |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny: gluten   | Sok pomidorowy 300g                       |
|  | Masło 10g<br>Alergeny: mleko   |   | Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g<br>Alergeny: gluten, mleko, seler<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Masło 10g<br>Alergeny: mleko  |   |
|  | pomidor 50g  |   | Brokuł 150g<br>Alergeny: mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie z<br>naparowaniem                       |              | Galaretka drobiowa 180 g 180g<br>Alergeny: seler,hydrolizat białka<br>sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie |   |
|  | Serek do chleba 50g 50g<br>Alergeny: mleko   |   | jabłko pieczone 150g<br>Spos.obróbki: pieczenie   |              | Ogórek kiszony 50g  |   |
|  | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny: białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona       |   | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | Salata zielona li 35g   |   |
|  | Kawa zbo owa b/c 250ml<br>Alergeny: mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie        |   |   |              | Herbata b/c 250ml   |   |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2174.28 kcal; Białko: 99.88 g; W glowodany ogółem: 269.52 g; Cukier: 33.17 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.73 g; Błonnik: 32.10 g; Sól: 9.01 g |  |   |   |              |   |   |
| 2025-01-30<br>czwartek   | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny: gluten  | Jogurt naturalny. 150g<br>Alergeny: mleko | Pomidorowa z ry em 450ml<br>Alergeny: gluten, mleko,seler<br>Spos.obróbki: gotowanie              |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny: gluten   | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g                |
|  | Masło 10g<br>Alergeny: mleko   |   | Sos koperkowy 100g<br>Alergeny: gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                          |              | Masło 10g<br>Alergeny: mleko  | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny: mleko |
|  | Kiełbasa krakowska 50g<br>Alergeny: białko sojowe,gluten<br>Spos.obróbki: parzenie |   | Ziemiaki 300g<br>Alergeny: mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                       |              | Pasta z drobiu i jarzyn 80g<br>Alergeny: gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie                                |   |
|  | urek z jajkiem 450ml<br>Alergeny: jajko, mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie   |   | Zraz 80g<br>Alergeny: gluten, jajko, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                             |              | Salatka jarzynowa mr 150g<br>Alergeny: jajko,mleko,seler<br>Spos.obróbki: gotowanie                       |   |
|  | jabłko pieczone 150g<br>Spos.obróbki: pieczenie                                    |   | Surówka z kapusty peki skiej o 100g   |              | Kawa zbo owa b/c 250ml<br>Alergeny: mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie                               |   |
|  | Herbata b/c 250ml  |   | Marchewka opruszana 150g  |              |   |   |

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------|----------|-----------------|--|--------------|---------|---------------|
|      |          |                 | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                  |              |         |               |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2595.54 kcal; Białko: 117.22 g; W glowodany ogółem: 343.22 g; Cukier: 29.72 g; Tłuszcz: 94.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.00 g; Błonnik: 36.01 g; Sól: 37.22 g

|                      |  |   |   |  |   |  |
|----------------------|--|---|---|--|---|--|
| 2025-01-31<br>pi tek | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                 | Kefir truskawkowy b/c 150ml<br>Alergeny : mleko | Sos twarogowy 80g<br>Alergeny : mleko   |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                    | chleb graham (2 kr) 35g 35g<br>Alergeny : gluten |
|                      | Masło 10g<br>Alergeny : mleko  |   | Krupnik z ziemniakami 500ml<br>Alergeny : gluten,seler, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie    |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                 |
|                      | Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g                            |   | Makaron z musem jabłkowym 300g 300g<br>Alergeny : gluten, mleko,<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | Szynka drobiowa 50 g 50g  | pomidor 50g                                      |
|                      | Salata zielona li 35g  |   | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |  | Salatka marchewkowa 150g<br>Alergeny : jajko, mleko,<br>Spos.obróbki: gotowanie | Serek do chleba 50g 50g<br>Alergeny : mleko      |
|                      | Pomidor 100 g 100g   |   |   |  | Herbata b/c 250ml   |  |
|                      | Kawa zbo owa b/c 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |   |   |  |   |  |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2009.77 kcal; Białko: 87.57 g; W glowodany ogółem: 285.92 g; Cukier: 32.93 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.57 g; Błonnik: 27.40 g; Sól: 15.56 g

|                      |   |  |   |  |   |  |
|----------------------|---|--|---|--|---|--|
| 2025-02-01<br>sobota | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                | Ma lanka truskawkowa b/c 150ml<br>Alergeny : mleko | koperkowa z makaronem 450ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                | chleb graham (2 kr) 35g 35g<br>Alergeny : gluten |
|                      | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                           |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                 |
|                      | Pasta z drobiu i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | Schab duszony 150g<br>Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie                |  | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g  | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko       |
|                      | Ogórek wie y 50g  |  | Surówka z kapusty kiszonej 150g   |  | Salatka brokułowa 150g<br>Alergeny : jajko,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  |
|                      | Herbata b/c 250ml   |  | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie  |  | Herbata b/c 250ml   |  |
|                      |   |  | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |  |   |  |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1983.98 kcal; Białko: 122.71 g; W glowodany ogółem: 238.95 g; Cukier: 32.32 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.47 g; Błonnik: 30.05 g; Sól: 34.46 g

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data                    | niadanie   | Drugie niadanie     | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                                 |
|-------------------------|--|---------------------|--|--------------|---|---|
| 2025-02-02<br>niedziela | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                   | Sok pomidorowy 300g | Rosół z makaronem 480ml<br>Alergeny : seler, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                    | Serek naturalny 150g 150g<br>Alergeny : mleko |
|                         | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                  |                     | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                  |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |   |
|                         | Pasta z twarogu i ryby w pom 80g<br>Alergeny : mleko           |                     | Udziec z kurczaka. 250g<br>Spos.obróbki: gotowanie                             |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona   |   |
|                         | Papryka 100 g 100g   |                     | Surówka z marchewki i jablka 150g<br>Alergeny : mleko                          |              | Salatka ziemniaczana 150g<br>Alergeny : jajko, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |   |
|                         | Kakao b/c 250ml<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                     | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                    |              | Herbata b/c 250ml   |   |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2114.27 kcal; Białko: 140.07 g; W glowodany ogółem: 249.27 g; Cukier: 37.21 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.59 g; Błonnik: 38.91 g; Sól: 42.74 g

|                            |  |  |   |  |   |  |
|----------------------------|--|--|---|--|---|--|
| 2025-02-03<br>poniedziałek | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                 | Ma lanka truskawkowa b/c 150ml<br>Alergeny : mleko | Jarzynowa z kasz jaglan 450ml<br>Alergeny : gluten,seler,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | chleb graham (2 kr) 35g 35g<br>Alergeny : gluten |
|                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko  |  | Sos jarzynowy 100 ml 100g<br>Alergeny : seler, mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie   |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                 |
|                            | Serek do chleba 100g 100g<br>Alergeny : mleko                                |  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                             |  | Galaretka drobiowa 180 g 180g<br>Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko       |
|                            | surówka z ogórka kiszzonego k 80g<br>Alergeny : gorczyca                     |  | Filet z drobiu 150g<br>Alergeny : gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                 |  | Salata zielona li 35g   |  |
|                            | Kawa zbo owa b/c 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | Surówka z kapusty peki skiej ch 150g<br>Alergeny : mleko                                  |  | Pomidor 100 g 100g  |  |
|                            |  |  | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie  |  | Herbata b/c 250ml   |  |
|                            |  |  | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |  |   |  |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2138.90 kcal; Białko: 106.64 g; W glowodany ogółem: 264.57 g; Cukier: 39.07 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:50.29 g; Błonnik: 32.93 g; Sól: 32.44 g

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data   | niadanie  | Drugie niadanie                            | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                                    |
|--|---|--|--|--------------|---|--|
| 2025-02-04<br>wtorek   | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | Jogurt naturalny. 150g<br>Alergeny : mleko | Kalafiorowa z makaronem dr 450ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie               |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | chleb graham (2 kr) 35g 35g<br>Alergeny : gluten |
|  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |  | Kasza gryczana 80g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                  |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                 |
|  | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko  |  | Pieczen rzymska 100g<br>Alergeny : jajko,gluten<br>Spos.obróbki: pieczenie                                 |              | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten,<br>Spos.obróbki: gotowanie    | Szynka drobiowa 30 g 30g                         |
|  | Pomidor 100 g 100g  |  | Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g<br>Alergeny: mleko,seler   |              | Salatka typu grecka 150g  |  |
|  | Kawa zbo owa b/c 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie                            |  | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie  |              | Herbata b/c 250ml   |  |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2065.75 kcal; Białko: 111.98 g; W glowodany ogółem: 242.72 g; Cukier: 21.17 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.38 g; Błonnik: 27.59 g; Sól: 6.35 g  |   |  |  |              |   |  |
| 2025-02-05<br>roda   | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | Kefir bananowy b/c 150ml                   | Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g                       |
|  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |  | Pierogi leniwe 200g<br>Alergeny : mleko,gluten,jajko,<br>Spos.obróbki: gotowanie                           |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko       |
|  | Galaretka drobiowa 180 g 180g<br>Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | Fasolka szparagowa 150g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem                      |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona       |  |
|  | Papryka w 50g   |  | jabłko pieczone 150g<br>Spos.obróbki: pieczenie  |              | Salatka kalafiorowa 150 g 150g<br>Alergeny : mleko,jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  |
|  | Salata zielona li 35g   |  | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie  |              | Herbata b/c 250ml   |  |
|  | Kakao b/c 250ml<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie  |  |  |              |   |  |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1986.68 kcal; Białko: 119.87 g; W glowodany ogółem: 260.03 g; Cukier: 35.94 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.09 g; Błonnik: 28.45 g; Sól: 25.20 g |   |  |  |              |   |  |
| 2025-02-06<br>czwartek   | chleb graham (3 kr) 70g   | jabłko 100g                                | Ogórkowa z ry em ch 450ml  |              | chleb graham (3 kr) 70g   | Jogurt naturalny. 150g                           |

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data   | niadanie  | Drugie niadanie                            | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                                    |
|--|---|--|---|--------------|---|--|
|  | Alergeny : gluten   |  | Alergeny : seler,gluten ,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                       |              | Alergeny : gluten   | Alergeny : mleko                                 |
|  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                   |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |  |
|  | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko                                    |  | Schab duszony 150g<br>Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie                        |              | pomidor 50g   |  |
|  | Pomidor 100 g 100g  |  | Surówka z białej kapusty 150g<br>Alergeny : mleko,gorczyca                                      |              | Szynka drobiowa 50 g 50g  |  |
|  | Herbata b/c 250ml   |  | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | Salata zielona li 35g   |  |
|  |   |  |   |              | Kakao b/c 250ml<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie  |  |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1799.77 kcal; Białko: 94.00 g; W glowodany ogółem: 241.42 g; Cukier: 20.10 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.97 g; Błonnik: 29.01 g; Sól: 27.93 g  |   |  |   |              |   |  |
| 2025-02-07<br>pi tek   | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                  | Jogurt naturalny. 150g<br>Alergeny : mleko | Sos koperkowy 100g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                       |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | chleb graham (2 kr) 35g 35g<br>Alergeny : gluten |
|  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |  | Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml<br>Alergeny : seler, mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g               |
|  | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko                                    |  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                   |              | pasta z jajka i szynki 80g<br>Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca,<br>Spos.obróbki: gotowanie |  |
|  | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona |  | Ryba duszona 100g 100g<br>Alergeny : ryba<br>Spos.obróbki: duszenie                             |              | Papryka w 50g   |  |
|  | Ogórek kiszony 100 g 100g   |  | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie  |              | Herbata b/c 250ml   |  |
|  | Kawa zbo owa b/c 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie  |  | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              |   |  |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2049.33 kcal; Białko: 121.11 g; W glowodany ogółem: 236.36 g; Cukier: 24.62 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.42 g; Błonnik: 25.34 g; Sól: 37.57 g |   |  |   |              |   |  |

Jadłospis za okres od 2025-01-29 do 2025-02-07

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data   | niadanie  | Drugie niadanie                         | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny       |
|--|---|---|---|--------------|--|---------------------|
| 2025-01-29<br>roda   | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny: gluten                                  | Kefir bananowy 150ml<br>Alergeny: mleko | Selerowa z grzankami 450ml<br>Alergeny: seler, mleko, gluten<br>Spos. obróbki: gotowanie          |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny: gluten  | Sok pomidorowy 300g |
|  | Masło 10g<br>Alergeny: mleko  |   | Makaron z sosem bolo skim 250g 250g<br>Alergeny: gluten, mleko, seler<br>Spos. obróbki: gotowanie |              | Masło 10g<br>Alergeny: mleko   |                     |
|  | pomidor 50g   |   | Brokuł 150g<br>Alergeny: mleko<br>Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem                         |              | Galaretka drobiowa 180 g 180g<br>Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego<br>Spos. obróbki: gotowanie |                     |
|  | Serek do chleba 50g 50g<br>Alergeny: mleko                                    |   | Kompot 250ml<br>Spos. obróbki: gotowanie  |              | Ogórek kiszony 50g   |                     |
|  | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny: białko sojowe<br>Spos. obróbki: parzona |   |   |              | Salata zielona li 35g  |                     |
|  | Kawa zbożowa 250ml<br>Alergeny: gluten, mleko<br>Spos. obróbki: gotowanie     |   |   |              | Herbata 250ml  |                     |
| Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2037.89 kcal; Białko: 90.82 g; Węglowodany ogółem: 254.44 g; Cukier: 44.56 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.07 g; Błonnik: 34.76 g; Sól: 13.00 g |   |   |   |              |  |                     |

|                        |   |   |  |  |   |   |
|------------------------|---|---|--|--|---|---|
| 2025-01-30<br>czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny: gluten  | Jogurt owocowy. 150g<br>Alergeny: mleko | Pomidorowa z ryżem 450ml<br>Alergeny: gluten, mleko, seler<br>Spos. obróbki: gotowanie |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny: gluten   | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g                |
|                        | Masło 10g<br>Alergeny: mleko  |   | Sos koperkowy 100g<br>Alergeny: gluten, mleko<br>Spos. obróbki: gotowanie              |  | Masło 10g<br>Alergeny: mleko  | Serek niądaniowy, 100g<br>Alergeny: mleko |
|                        | Kiełbasa krakowska 50g<br>Alergeny: białko sojowe, gluten<br>Spos. obróbki: parzenie  |   | Ziemniaki 300g<br>Alergeny: mleko<br>Spos. obróbki: gotowanie                          |  | Pasta z drobiu i jarzyn 80g<br>Alergeny: gluten<br>Spos. obróbki: gotowanie                 |   |
|                        | Surówka z jajkiem 450ml<br>Alergeny: jajko, mleko, gluten<br>Spos. obróbki: gotowanie |   | Zraz 80g<br>Alergeny: gluten, jajko, mleko<br>Spos. obróbki: gotowanie                 |  | Salatka jarzynowa mrożona 150g<br>Alergeny: jajko, mleko, seler<br>Spos. obróbki: gotowanie |   |
|                        | jabłko pieczone 150g<br>Spos. obróbki: pieczenie                                      |   | Surówka z kapusty pekińskiej 100g  |  | Kawa zbożowa 250ml<br>Alergeny: gluten, mleko<br>Spos. obróbki: gotowanie                   |   |
|                        | Herbata 250ml   |   | Kompot 250ml   |  |   |   |

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data   | niadanie  | Drugie niadanie                                | Obiad<br>Spos.obróbki: gotowanie  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                                   |
|--|---|--|---|--------------|---|---|
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2593.59 kcal; Białko: 114.22 g; W glowodany ogółem: 354.90 g; Cukier: 51.88 g; Tłuszcz: 89.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.27 g; Błonnik: 29.49 g; Sól: 37.22 g |   |  |   |              |   |   |
| 2025-01-31<br>pi tek   | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                             | Kefir truskawkowy 150ml<br>Alergeny : mleko    | Sos twarogowy 80g<br>Alergeny : mleko   |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                    | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |  | Krupnik z ziemniakami 500ml<br>Alergeny : gluten,seler, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie    |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                |
|  | Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g                         |  | Makaron z musem jabłkowym 300g 300g<br>Alergeny : gluten, mleko,<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Szynka drobiowa 50 g 50g  | pomidor 50g                                     |
|  | Salata zielona li 35g   |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | Salatka marchewkowa 150g<br>Alergeny : jajko, mleko,<br>Spos.obróbki: gotowanie | Serek do chleba 50g 50g<br>Alergeny : mleko     |
|  | Pomidor 100 g 100g  |  |   |              | Herbata 250ml   |   |
|  | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  |   |              |   |   |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2128.62 kcal; Białko: 90.74 g; W glowodany ogółem: 315.79 g; Cukier: 46.69 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.70 g; Błonnik: 26.16 g; Sól: 15.39 g  |   |  |   |              |   |   |
| 2025-02-01<br>sobota   | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                             | Ma lanka truskawkowa 150ml<br>Alergeny : mleko | koperkowa z makaronem 450ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie     |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                    | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                               |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                |
|  | Pasztet z drobiu 50g<br>Alergeny : gluten ,mleko , białko<br>sojowe       |  | Schab duszony 150g<br>Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie                    |              | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g  | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko      |
|  | Ogórek kiszony 50g  |  | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie  |              | Salatka brokułowa 150g<br>Alergeny : jajko,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie     |   |
|  | Herbata 250ml   |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | Herbata 250ml   |   |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2017.05 kcal; Białko: 106.80 g; W glowodany ogółem: 261.88 g; Cukier: 43.90 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.80 g; Błonnik: 25.42 g; Sól: 31.82 g |   |  |   |              |   |   |
| 2025-02-02<br>niedziela  | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                             | Sok pomidorowy 300g                            | Rosół z makaronem 480ml<br>Alergeny : seler, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie              |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                    | Serek truskawkowy 150g 150g<br>Alergeny : mleko |

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie  | Drugie niadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny |
|------|---|-----------------|---|--------------|---|---------------|
|      | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                               |                 | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |               |
|      | Pasta z twarogu i ryby w pom 80g<br>Alergeny : mleko        |                 | Udziec z kurczaka. 250g<br><br>Spos.obróbki: gotowanie        |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br><br>Alergeny : bialko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona   |               |
|      | Pomidor 100 g 100g  |                 | Surówka z marchewki i jablka 150g<br>Alergeny : mleko         |              | Salatka ziemniaczana 150g<br><br>Alergeny : jajko, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |               |
|      | Kakao. 250ml<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                 | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                       |              | Herbata 250ml   |               |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2217.39 kcal; Białko: 136.64 g; W glowodany ogółem: 281.24 g; Cukier: 62.00 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.56 g; Błonnik: 37.13 g; Sól: 39.60 g

|                            |  |  |   |  |   |   |
|----------------------------|--|--|---|--|---|---|
| 2025-02-03<br>poniedziałek | Ketchup 20g 20g  | Ma lanka truskawkowa 150ml<br><br>Alergeny : mleko | Jarzynowa z kasz jaglan 450ml<br>Alergeny : gluten,seler,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb graham (3 kr) 70g<br><br>Alergeny : gluten  | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br><br>Alergeny : gluten |
|                            | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                      |  | Sos jarzynowy 100 ml 100g<br>Alergeny : seler, mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie   |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                    |
|                            | Masło 10g<br><br>Alergeny : mleko  |  | Ziemniaki 300g<br><br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                         |  | Galaretka drobiowa 180 g 180g<br><br>Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie | Serek niadaniowy, 100g<br><br>Alergeny : mleko      |
|                            | Parówki drobiowe 3 szt 100g<br>Alergeny : bialko sojowe<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | Filet z drobiu 150g<br>Alergeny : gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                 |  | Salata zielona li 35g   |   |
|                            | surówka z ogórka kiszzonego k 80g<br>Alergeny : gorczyca                           |  | Surówka z kapusty peki skiej ch 150g<br>Alergeny : mleko                                  |  | Pomidor 100 g 100g  |   |
|                            | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie          |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |  | Herbata 250ml   |   |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2168.95 kcal; Białko: 117.70 g; W glowodany ogółem: 282.79 g; Cukier: 46.99 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.72 g; Błonnik: 28.38 g; Sól: 33.29 g

|                      |   |  |  |  |  |   |
|----------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2025-02-04<br>wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g<br>Alergeny : mleko | Kalafiorowa z makaronem dr 450ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|                      | Masło 10g                                     |  | Kasza gryczana 80g   |  | Masło 10g                                    | Masło 5 g 5g                                    |

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data   | niadanie  | Drugie niadanie                          | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                              |
|--|---|--|--|--------------|---|--|
|  | Alergeny : mleko  |  | Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie  |              | Alergeny : mleko  | Alergeny : mleko                           |
|  | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko  |  | Pieczen rzymska 100g<br>Alergeny : jajko,gluten<br>Spos.obróbki: pieczenie                                 |              | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten,<br>Spos.obróbki: gotowanie    | Szynka drobiowa 30 g 30g                   |
|  | Pomidor 100 g 100g  |  | Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g<br>Alergeny: mleko,seler   |              | Salatka typu grecka 150g  |  |
|  | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                               |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie  |              | Herbata 250ml   |  |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2198.10 kcal; Białko: 112.61 g; W glowodany ogółem: 278.89 g; Cukier: 46.78 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.52 g; Błonnik: 26.35 g; Sól: 6.33 g  |   |  |  |              |   |  |
| 2025-02-05<br>roda   | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten   | Kefir bananowy 150ml<br>Alergeny : mleko | Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g                 |
|  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |  | Pierogi leniwe 200g<br>Alergeny : mleko,gluten,jajko,<br>Spos.obróbki: gotowanie                           |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko |
|  | Galaretka drobiowa 180 g 180g<br>Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | Fasolka szparagowa 150g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem                      |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona       |  |
|  | pomidor 50g   |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie  |              | Salatka kalafiorowa 150 g 150g<br>Alergeny : mleko,jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  |
|  | Salata zielona li 35g   |  |  |              | Herbata 250ml   |  |
|  | Kakao. 250ml<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie   |  |  |              |   |  |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2009.80 kcal; Białko: 121.73 g; W glowodany ogółem: 262.85 g; Cukier: 43.83 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.95 g; Błonnik: 24.07 g; Sól: 23.56 g |   |  |  |              |   |  |
| 2025-02-06<br>czwartek   | Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml  | banan c 150g                             | Ogórkowa z ry em ch 450ml<br>Alergeny : seler,gluten ,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                     |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | Mus owocowy 100g 100g                      |
|  | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten   |  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie  |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |  |
|  | Masło 10g   |  | Schab duszony 150g   |              | pomidor 50g   |  |

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie         | Drugie niadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny |
|------|------------------|-----------------|--|--------------|---|---------------|
|      | Alergeny : mleko |                 | Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie |              |   |               |
|      | miód25g 25g      |                 | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie           |              | Szynka drobiowa 50 g 50g                                    |               |
|      | Herbata 250ml    |                 | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie            |              | Salata zielona li 35g                                       |               |
|      |                  |                 |  |              | Kakao. 250ml<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |               |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2093.42 kcal; Białko: 94.45 g; W glowodany ogółem: 325.69 g; Cukier: 73.39 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.78 g; Błonnik: 30.74 g; Sól: 28.09 g

|                      |   |  |   |  |   |   |
|----------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2025-02-07<br>pi tek | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                 | Jogurt owocowy. 150g<br>Alergeny : mleko | Sos koperkowy 100g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                       |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|                      | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   |  | Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml<br>Alergeny : seler, mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g              |
|                      | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko                                    |  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                   |  | pasta z jajka i szynki 80g<br>Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca,<br>Spos.obróbki: gotowanie |   |
|                      | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona |  | Ryba duszona 100g 100g<br>Alergeny : ryba<br>Spos.obróbki: duszenie                             |  | pomidor 50g   |   |
|                      | Ogórek kiszony 100 g 100g   |  | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie  |  | Herbata 250ml   |   |
|                      | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie     |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |  |   |   |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2175.18 kcal; Białko: 121.54 g; W glowodany ogółem: 271.28 g; Cukier: 50.24 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.45 g; Błonnik: 23.70 g; Sól: 36.05 g

Jadłospis za okres od 2025-01-29 do 2025-02-07

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data               | niadanie   | Drugie niadanie                          | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny         |
|--------------------|--|--|---|--------------|--|-----------------------|
| 2025-01-29<br>roda | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | Kefir bananowy 150ml<br>Alergeny : mleko | Selerowa z grzankam 450ml<br>Alergeny : seler, mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | Mus owocowy 100g 100g |
|                    | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  |  | Makaron z sosem mi snym 200g<br>Alergeny : gluten,mleko,<br>Spos.obróbki: gotowanie     |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko  |                       |
|                    | Masło 10g<br>Alergeny : mleko  |  | jabłko pieczone 150g<br>Spos.obróbki: pieczenie   |              | Galaretka drobiowa d 180g 180g<br>Alergeny : hydrolizat białka sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie |                       |
|                    | Serek do chleba 50g 50g<br>Alergeny : mleko  |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | Salata zielona li 35g  |                       |
|                    | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona            |  |   |              | Herbata 250ml  |                       |
|                    | Pomidor b /s 100g  |  |   |              |  |                       |
|                    | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                |  |   |              |  |                       |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2322.35 kcal; Białko: 100.35 g; W glowodany ogółem: 304.28 g; Cukier: 58.11 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.69 g; Błonnik: 25.37 g; Sól: 11.04 g

|                        |  |  |   |  |  |  |
|------------------------|--|--|---|--|--|--|
| 2025-01-30<br>czwartek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | Jogurt owocowy. 150g<br>Alergeny : mleko | Sos koperkowy 100g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie       |  | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g                 |
|                        | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  |  | Zupa ry owa 450ml<br>Alergeny : seler,mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie   |  | Pasta z drobiu i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie              | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko |
|                        | Kiełbasa krakowska 50g<br>Alergeny : białko sojowe,gluten<br>Spos.obróbki: parzenie      |  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                   |  | Salatka jarzynowa mr nt 150g<br>Alergeny : mleko,seler, jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  |
|                        | jabłko pieczone 150g<br>Spos.obróbki: pieczenie  |  | Zraz 80g<br>Alergeny : gluten, jajko, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie          |  | Herbata 250ml  |  |
|                        | Herbata 250ml  |  | Marchewka opruszana 150g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  |  |  |
|                        |  |  | Kompot 250ml  |  |  |  |

## 5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data   | niadanie   | Drugie niadanie                                | Obiad<br>Spos.obróbki: gotowanie  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny                                   |
|--|--|--|---|--------------|--|---|
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2283.19 kcal; Białko: 108.40 g; W glowodany ogółem: 363.09 g; Cukier: 52.95 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.81 g; Błonnik: 29.32 g; Sól: 31.05 g |  |  |   |              |  |   |
| 2025-01-31<br>pi tek   | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | Kefir truskawkowy 150ml<br>Alergeny : mleko    | Sos twarogowy 80g<br>Alergeny : mleko   |              | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|  | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  |  | Krupnik z ziemniakami 500ml<br>Alergeny : gluten,seler, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie    |              | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                |
|  | Pasta z twarogu 80g<br>Alergeny : mleko  |  | Makaron z musem jabłkowym 300g 300g<br>Alergeny : gluten, mleko,<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Szynka drobiowa 50 g 50g   | Serek do chleba 50g 50g<br>Alergeny : mleko     |
|  | Salata zielona li 35g  |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | Salatka marchewkowa nt 150g<br>Alergeny : jajko, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie        |   |
|  | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                |  |   |              | Herbata 250ml  |   |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2290.49 kcal; Białko: 109.51 g; W glowodany ogółem: 365.69 g; Cukier: 61.73 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.77 g; Błonnik: 22.37 g; Sól: 15.09 g |  |  |   |              |  |   |
| 2025-02-01<br>sobota   | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | Ma lanka truskawkowa 150ml<br>Alergeny : mleko | koperkowa z makaronem 450ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie     |              | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko  |  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                               |              | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                |
|  | Pasta z drobiu i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie              |  | Schab duszony 150g<br>Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie                    |              | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzenie    | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko      |
|  | jabłko pieczone 150g<br>Spos.obróbki: pieczenie  |  | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie  |              | Pomidor b /s 100g  |   |
|  | Herbata 250ml  |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | Herbata 250ml  |   |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2121.63 kcal; Białko: 128.96 g; W glowodany ogółem: 312.19 g; Cukier: 54.79 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.26 g; Błonnik: 26.28 g; Sól: 29.99 g |  |  |   |              |  |   |
| 2025-02-02<br>niedziela  | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | Mus owocowy 100g 100g                          | zupa makaronowa n 450ml<br>Alergeny : seler,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie               |              | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | Serek truskawkowy 150g 150g<br>Alergeny : mleko |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie  | Drugie niadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny |
|------|---|-----------------|--|--------------|--|---------------|
|      | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny: gluten    |                 | Ziemniaki 300g<br>Alergeny: mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                   |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny: bialko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona     |               |
|      | Pasta z twarogu 80g<br>Alergeny: mleko          |                 | Udziec z kurczaka. 250g<br>Spos.obróbki: gotowanie                             |              | Salatka ziemniaczana nt 150g<br>Alergeny: jajko,seler<br>Spos.obróbki: gotowanie |               |
|      | jablko pieczone 150g<br>Spos.obróbki: pieczenie |                 | Marchewka opruszana 150g<br>Alergeny: gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Herbata 250ml  |               |
|      | Herbata 250ml                                   |                 | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie  |              |  |               |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2135.61 kcal; Bialko: 138.31 g; W glowodany ogolem: 307.43 g; Cukier: 65.83 g; Tluszcz: 48.05 g; Kwasy tluszczowe nasycone:17.07 g; Bionnik: 28.33 g; Sol: 30.82 g

|                            |  |   |  |  |   |  |
|----------------------------|--|---|--|--|---|--|
| 2025-02-03<br>poniedzialek | Zupa mlczna z kasz mann 250 250ml<br>Alergeny: mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | Ma lanka truskawkowa 150ml<br>Alergeny: mleko | Jarzynowa z kasz jaglan 450ml<br>Alergeny: gluten,seler,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny: gluten  | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny: gluten |
|                            | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny: gluten   |   | Sos jarzynowy 100 ml 100g<br>Alergeny: seler, mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie   |  | Maslo 10g<br>Alergeny: mleko  | Maslo 5 g 5g<br>Alergeny: mleko                |
|                            | Serek do chleba 100g 100g<br>Alergeny: mleko   |   | Ziemniaki 300g<br>Alergeny: mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                             |  | Galaretka drobiowa d 180g 180g<br>Alergeny: hydrolizat bialka sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny: mleko      |
|                            | banan c 150g   |   | Filet z drobiu 150g<br>Alergeny: gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                 |  | Salata zielona li 35g   |  |
|                            | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny: gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie               |   | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie   |  | Herbata 250ml   |  |
|                            |  |   | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie  |  |   |  |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2436.07 kcal; Bialko: 120.13 g; W glowodany ogolem: 346.58 g; Cukier: 76.24 g; Tluszcz: 68.47 g; Kwasy tluszczowe nasycone:45.20 g; Bionnik: 31.13 g; Sol: 32.32 g

|                      |  |   |  |  |   |  |
|----------------------|--|---|--|--|---|--|
| 2025-02-04<br>wtorek | Zupa mlczna z kasz mann 250 250ml<br>Alergeny: mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | Jogurt owocowy. 150g<br>Alergeny: mleko | Zupa ry owa 450ml<br>Alergeny: seler,mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny: gluten                                    | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny: gluten |
|                      | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny: gluten   |   | Ziemniaki 300g<br>Alergeny: mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                 |  | Pasta z morszczuka i jarzyn 80g<br>Alergeny: gluten,<br>Spos.obróbki: gotowanie | Maslo 5 g 5g<br>Alergeny: mleko                |
|                      | serek grani 150 g 150g   |   | Pieczen rzymska 100g   |  | jablko pieczone 150g  | Szynka drobiowa 30 g 30g                       |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data   | niadanie   | Drugie niadanie                          | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny                              |
|--|--|--|---|--------------|--|--|
|  | Alergeny : mleko   |  | Alergeny : jajko,gluten<br>Spos.obróbki: pieczenie                                    |              | Spos.obróbki: pieczenie  |  |
|  | Pomidor b/s 100g   |  | Marchewka opruszana 150g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie       |              | Herbata 250ml  |  |
|  | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                          |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              |  |  |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2230.38 kcal; Białko: 114.52 g; W glowodany ogółem: 339.26 g; Cukier: 56.37 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.58 g; Błonnik: 29.76 g; Sól: 28.01 g |  |  |   |              |  |  |
| 2025-02-05<br>roda   | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | Kefir bananowy 150ml<br>Alergeny : mleko | Zupa ziemniaczana 450ml<br>Alergeny : seker, gluten. mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g                 |
|  | pomidor 50g  |  | Pierogi leniwe 200g<br>Alergeny : mleko,gluten,jajko,<br>Spos.obróbki: gotowanie      |              | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko |
|  | Galaretka drobiowa d 180g 180g<br>Alergeny : hydrolizat białka sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | jablko pieczone 150g<br>Spos.obróbki: pieczenie                                       |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona            |  |
|  | Salata zielona li 35g  |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | banan c 150g   |  |
|  | Pomidor b/s 100g   |  |   |              | Herbata 250ml  |  |
|  | Herbata 250ml  |  |   |              |  |  |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2121.59 kcal; Białko: 116.57 g; W glowodany ogółem: 345.40 g; Cukier: 62.43 g; Tłuszcz: 33.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.14 g; Błonnik: 26.05 g; Sól: 22.93 g |  |  |   |              |  |  |
| 2025-02-06<br>czwartek   | Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml   | banan c 150g                             | Zupa ry owa 450ml<br>Alergeny : seler,mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie         |              | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | Mus owocowy 100g 100g                      |
|  | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  |  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                         |              | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten  |  |
|  | miód25g 25g  |  | Schab duszony 150g<br>Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie              |              | Szynka drobiowa 50 g 50g   |  |
|  | Herbata 250ml  |  | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie  |              | Salata zielona li 35g  |  |
|  |  |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | Herbata 250ml  |  |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2045.68 kcal; Białko: 97.68 g; W glowodany ogółem: 351.80 g; Cukier: 75.39 g; Tłuszcz: 37.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.88 g; Błonnik: 29.45 g; Sól: 26.30 g  |  |  |   |              |  |  |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data   | niadanie  | Drugie niadanie                          | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                                   |
|--|---|--|---|--------------|---|---|
| 2025-02-07<br>pi tek   | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                 | Jogurt owocowy. 150g<br>Alergeny : mleko | Sos koperkowy 100g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie             |              | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                               | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|  | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko                                    |  | Zupa ziemniaczana 450ml<br>Alergeny : seker, gluten. mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko   | Szynka drobiowa w galarecie<br>70 70g           |
|  | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona |  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                         |              | Pasta z drobiu i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |   |
|  | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie     |  | Ryba duszona 100g 100g<br>Alergeny : ryba<br>Spos.obróbki: duszenie                   |              | banan c 150g  |   |
|  |   |  | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie  |              | Herbata 250ml   |   |
|  |   |  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              |   |   |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2031.68 kcal; Białko: 119.60 g; W glowodany ogółem: 339.82 g; Cukier: 68.45 g; Tłuszcz: 36.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.47 g; Błonnik: 29.65 g; Sól: 45.84 g |   |  |   |              |   |   |